



DI LUDOVICA PIERANTONI

Medico veterinario, dipl. Ecawbm, specialista in Etologia applicata e benessere degli animali, master in medicina comportamentale, resp. Can SSDRL Napoli



Cosa succede quando **FIDO DORME?**

Loro hanno bisogno di più tempo rispetto a noi. Il sonno è importante, per tutti e per ogni età. Controllare il sonno del proprio cane e garantirgli un riposo soddisfacente è fondamentale per il benessere del corpo e della mente

Molti proprietari di cani si sorprendono del fatto che il loro cane passi dormendo la maggior parte della giornata. Il sonno del cane presenta delle caratteristiche molto diverse da quelle del nostro sonno come, per esempio, **la percentuale del sonno Rem che nel cane occupa solo il 10% del sonno a differenza del 25% di quello umano** e ciò rende necessario, per il cane, passare globalmente, un tempo superiore a dormire. **I cani dormono mediamente tra le 12 e le 16 ore al giorno**, ma i cuccioli, i cani anziani e cani di alcune razze possono arrivare a dormire fino anche a 20 ore. Un'altra differenza tra il sonno del cane e quello dell'uomo è che i cani presentano un sonno flessibile, possono dormire in qualsiasi momento e in qualsiasi ambiente e tendono a dormire di più quanto meno sono stimolati.

QUALI FATTORI INFLUENZANO LA QUALITÀ DEL SONNO DEI CANI?

L'effetto che le esperienze vissute durante la giornata hanno sul sonno notturno è noto nell'uomo.

Recentemente alcuni ricercatori hanno cominciato a studiare questo affascinante aspetto dimostrando che i cani che vivono un'esperienza stressante (come la separazione per alcuni minuti dal proprietario in un ambiente nuovo) durante la giornata si addormentano più velocemente, ma dormono peggio rispetto a quelli che hanno vissuto momenti piacevoli durante la giornata (come l'aver giocato o l'aver ricevuto coccole e attenzioni). Quindi anche per i nostri cani vale la regola che vale per noi: **quanto più sono stressati tanto meno bene dormono**. È probabile, inoltre, che lo stesso dormire male peggiori la situazione.

IRRITABILI PERCHÉ MAGARI HANNO PASSATO UNA NOTTATACCIA

Avete mai notato che il vostro amico ha difficoltà ad alzarsi la mattina, presenta lo sguardo stanco o appare nervoso senza altri apparenti motivi? Sappiamo bene che **la qualità del sonno influenza in modo sostanziale la nostra giornata**, ci sentiamo apatici, nervosi, confusi o avvertiamo fastidi fisici di varia

Se dormono bene sono più sereni

Se i cani dormono abbastanza e il loro sonno è sereno e profondo, saranno più allegri e vitali il giorno dopo.

natura quando le nostre notti sono disturbate. È possibile che ciò accada anche ai cani e che, quando ci sembrano facilmente irritabili, abbiano passato "una nottataccia" e la giornata che sta per cominciare sarà, anche per loro, più faticosa del solito!

COSA SOGNANO QUANDO VOCALIZZANO, MUOVONO LE ZAMPE O LA BOCCA?

Sognano di correre? Di giocare? Di mangiare? Hanno incubi? Tutto ciò ancora non è chiaro e non disponiamo di dati che ci permettano di rispondere a queste domande, ma dei passi avanti sulla conoscenza del sonno dei cani sono stati recentemente fatti. Alcuni **ricercatori ungheresi**, attraverso tecniche di elettroencefalografia, **hanno analizzato l'attività cerebrale di 15 cani** addestrati a eseguire comandi dati in inglese, invece di quelli già a essi noti in ungherese. Dopo

le sessioni di addestramento ai cani venivano attaccati degli elettrodi non invasivi e veniva loro permesso di dormire per tre ore in una stanza buia, mentre la loro attività cerebrale veniva registrata. Dall'analisi delle registrazioni è emerso che i cani presentavano delle onde oscillatorie rapide caratteristiche (definite "i Fusi del sonno"), già associate, in studi precedenti eseguiti su roditori e uomini, alla memoria, all'apprendimento e all'invecchiamento cerebrale di successo.

FUSI DEL SONNO E FASE NON-REM

I "Fusi del sonno" (o *sleep spindles*) sono dei treni di onde con frequenza di 12-16 Hz e della durata di 0,5-1,5 secondi che compaiono durante il sonno non-Rem. Indicano dei brevi, ma intensi momenti dell'attività cerebrale in cui le informazioni contenute in **una zona del cervello chiamata "ippocampo"**





Routine della "buona notte"

Meglio fare un po' come coi bambini: portare Fido a dormire sempre alla stessa ora, nella morbida cuccia posizionata in una stanza buia e silenziosa e accarezzarlo per aiutarlo a rilassarsi.

vengono trasferite alla "neo corteccia". Questo permette all'*ippocampo* di ripulirsi e "liberare spazio" per immagazzinare altre informazioni e ai nuovi dati di entrare nella "rete delle informazioni" del soggetto. I cani dell'esperimento che durante il sonno hanno sperimentato più "fusi del sonno" hanno ottenuto punteggi migliori nei test che misuravano la quantità di nuove parole apprese. L'esame delle onde cerebrali ottenute dall'elettroencefalogramma dei cani durante il sonno ha dimostrato che è il sonno profondo (sonno a onde lente), piuttosto che la fase Rem (movimenti oculari rapidi) a favorire maggiormente il processo di consolidazione delle informazioni apprese.

FIDO IMPARA MENTRE DORME

Fido impara, quindi, durante il sonno, ripensando a quello che è successo durante la giornata. Durante il sonno organizza i nuovi ricordi e li interconnette con ciò che già conosce. Altra curiosità: l'apprendimento "notturno" appare legato al sesso del cane ed è, infatti, **più sviluppato, nei cani di sesso femminile**. Dormire bene e abbastanza è quindi cruciale per il benessere fisico e psichico sia dei cani che delle persone. **Se i cani dormono abbastanza e il loro sonno è sereno e profondo saranno più allegri e vitali il giorno seguente.**

IL NOSTRO CANE DORME ABBASTANZA?

I cani, abbiamo detto, dormono circa 14 ore al giorno (o anche di più) ma sono molto adattabili e la loro routine e il loro ciclo sonno-veglia è spesso legato alle abitudini del resto della famiglia. **La maggior parte dei cani si adatta a dormire tutta la notte insieme ai proprietari e poi sonnecchia durante il giorno**, facendo sonnellini qui e lì (o, per meglio dire, svegliandosi qui e lì). **Tanto sonno durante la giornata è normale per i cani**, ma questo non significa che non debba essere loro garantita una **bella dose di attività e di veglia per giocare, esplorare**, uscire e divertirsi. E quando si è svegli, si è svegli davvero... se durante la notte si è riposato a dovere.

QUANDO CI SI DEVE PREOCCUPARE?

Se il vostro cane (adulto e sano) è attivo tutta la notte, se vi sveglia ripetutamente per mangiare o uscire, se di giorno appare letargico e pigro, se la mattina al risveglio appare già in piena attività è possibile che manifesti problemi del sonno.

COSA SI PUÒ FARE PER AIUTARLO?

La prima domanda da porsi è: cosa ha fatto il cane durante il giorno? Ha avuto una giornata appagan-

Nel letto con noi si sveglia di più

Se Fido è abituato a dormire nel letto con noi forse dovremmo riconsiderare la cosa: non essere soggetto ai movimenti notturni dei proprietari può aiutarlo a non svegliarsi continuamente.

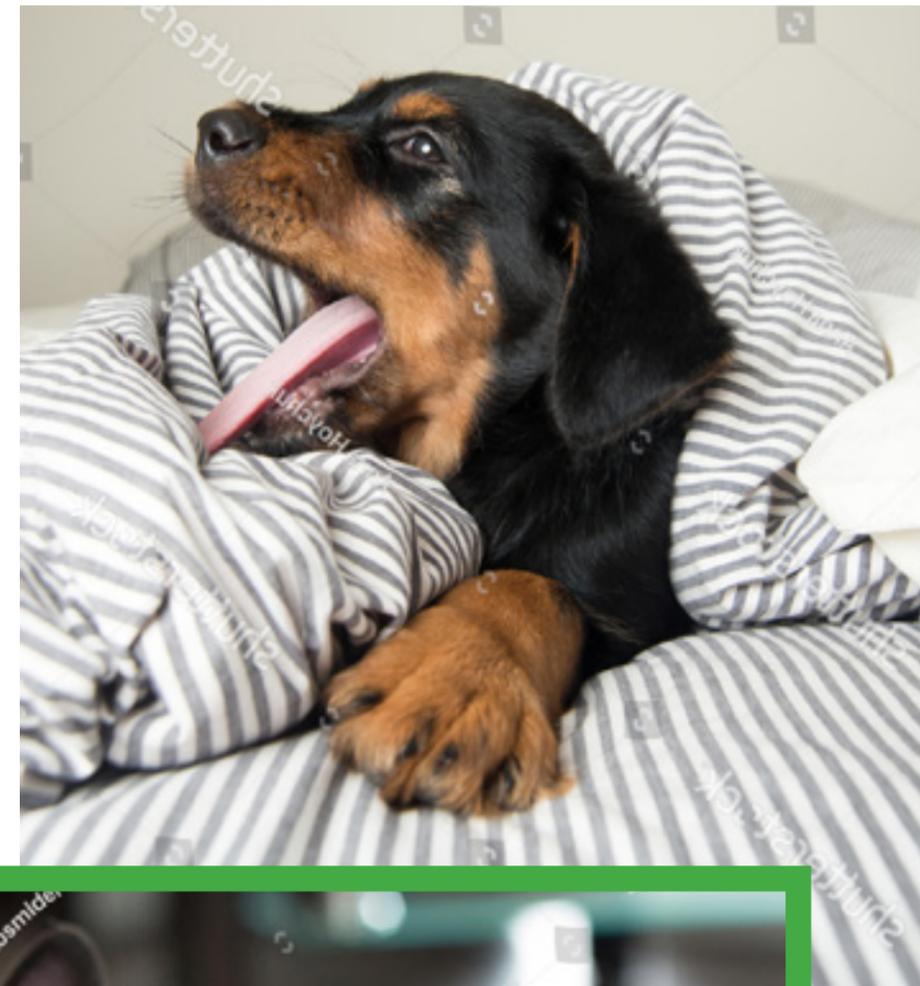
te? È sufficientemente stanco o è stato solo tutto il tempo e ha ancora un sacco di energia da spendere?

CORRETTA ATTIVITÀ FISICA E MENTALE

Assicurare una corretta attività fisica e mentale è la prima regola per garantire un sonno corretto. Se il disturbo del sonno è di improvvisa comparsa in assenza di cambiamenti di abitudine, una volta escluse cause mediche che possono essere frequentemente alla base dei disturbi del sonno, è possibile provare a creare una routine della "buona notte".

PORTARLO "A NANNA" SEMPRE ALLA STESSA ORA

Un po' come si fa nei bambini, **portare Fido a nanna, sempre alla stessa ora, nella morbida cuccia posizionata in una stanza buia e silenziosa e accarezzarlo un po' per aiutarlo a rilassarsi.**





Le femmine apprendono di più di notte

L'apprendimento "notturno" appare legato al sesso del cane ed è, infatti, più sviluppato, nei cani di sesso femminile.

SE DORME CON NOI SI SVEGLIA DI PIÙ

Se il nostro cane è abituato a dormire nel letto con noi forse dovremmo riconsiderare l'abitudine, non essere soggetto ai movimenti notturni dei proprietari può aiutare il cane a non svegliarsi continuamente.

I BENEFICI DELLA MUSICA

Anche la musica può aiutare nel processo e diversi

Il moto fa bene... e poi si dorme bene

Assicurare una corretta attività fisica e mentale è la prima regola per garantire un sonno corretto.

studi hanno dimostrato che la **musica classica** o i suoni neutri hanno un effetto calmante sui cani.

CUCCIULO, SONNO E PIPÌ

Se il vostro cane è un cucciolo ricordate che le loro necessità sono ben diverse da quelle di un cane adulto. Sveglie notturne possono essere correlate con il bisogno di eliminare e possono essere ridotte (non eliminate immediatamente) assicurando che il cucciolo mangi qualche ora prima di andare a dormire e poi abbia tutto il tempo per scaricare ogni energia rimasta! **La capacità di trattenere la pipì aumenterà progressivamente con la crescita** e con l'apprendimento corretto delle corrette abitudini.

OCCHIO AI CANI ANZIANI

Se abbiamo un cane anziano, siamo pazienti e aiutiamolo. Un'alterazione del ciclo sonno veglia, forme di ansia notturna, i fastidi fisici possono complicare il quadro. Parliamo col veterinario e **garantiamo al cane conforto, routine, comodità e sicurezza.**

